

# 低糖質マンゴージェラート

所要時間 15分



## 材料

(4人分)

|               |      |
|---------------|------|
| 製氷皿に入れて凍らした牛乳 | 300g |
| 冷凍マンゴー        | 200g |
| ラカントsシロップ     | 大さじ3 |
| パッションフルーツ     | 1個   |



- 大きめのミキサーの中に凍らせた牛乳、冷凍マンゴー、ラカントsシロップを入れて攪拌する
- 混ざったら、アイスクリームディッシャーなどですくい、グラスによそう
- パッションフルーツを切って、中身をかける



アレルギー (28品目中) 乳

糖質量・カロリー 糖質：11.7g カロリー：85kcal (1人分)

保存 冷凍：2～3日目安

参考 YouTube：冷凍不要!!冷やさないですぐ食べれるアイスの作り方を紹介します  
How to make no-freeze, ready-to-eat ice cream!!